

Pane, patate e caffè a rischio

Gli alimenti più diffusi nelle nostre tavole potrebbero contenere una sostanza nociva. Si tratta di pane, caffè e patate che possono essere molto pericolosi a causa della presenza dell'acrilammide, una sostanza che si forma negli alimenti amidacei durante la cottura ad alte temperature come frittura, cottura al forno e alla griglia e anche durante i processi di trasformazione industriale a oltre 120° C e bassa umidità. Il suo consumo va monitorato poiché in grado di aumentare il rischio di mutazioni genetiche e tumori. L'allarme è stato lanciato dalla Efsa, l'Autorità europea per la **sicurezza alimentare**, che in un rapporto valuta i livelli di acrilammide e altre sostanze nocive nel cibo. Per capire di cosa si tratta basti pensare che quel buon odore del pane appena sfornato che sentiamo uscire dai panifici è dovuto a una reazione chimica tra amminoacidi e zuccheri che avviene ad alte temperature e che produce proprio l'acrilammide. La sostanza si produce naturalmente durante la cottura anche durante i processi di trasformazione industriale a oltre 120° C e bassa umidità. L'Efsa ha dichiarato che la dose accettabile per l'organismo umano di acrilammide è pari a 1 microgrammo al giorno: si tratta di un valore che possiamo trovare in 1 grammo di patate chips, 3 grammi di patate fritte o al forno o 4 grammi di biscotti. Dopo la scoperta della sostanza cancerogena le industrie alimentari si sono date da fare per ridurre il più possibile le quantità nei cibi, ma restano dei prodotti ancora a rischio, come per esempio i sostituti del caffè (orzo e cicoria tra gli altri).

The collage shows two pages from the newspaper 'Il Giornale d'Italia'. The top page is titled 'Allarme psicofarmaci: è boom tra bambini e adolescenti' and includes a sub-headline 'Gli italiani sono i primi in Europa ad usare i tranquillanti in modo indiscriminato e senza ricetta medica'. It features a photo of a hand holding colorful pills. The bottom page is titled 'Stress, le donne mangiano e gli uomini fanno sesso' and includes a sub-headline 'Secondo gli esiti di uno studio britannico, maschi e femmine gestiscono diversamente i loro momenti di sconforto'. It features a photo of a person covering their face with their hands.